



ほけんだよ

市川市立大柏小学校 保健室 令和7年1月号
※おうちの方と一緒に読んでください



2025年(令和7年)がはじまりました！

今年もみんなが、元気にすごせるように、保健室からいろいろな情報をお知らせしていきます。まだまだ寒い日が続くので、「はやね、はやおき、朝ごはん、朝うんち」をがんばって、今年も元気にすごしましょう！



■寒い時でも、「水筒」を持って登校しましょう

寒いときこそ、水分の補給が大切です。
のどを潤したり、ウィルスを洗い流すのにも水分補給は
有効のようです。
休み時間のたびにこまめに飲みましょう。

■第2回 ライフスタイル調査(生活習慣)を実施します

1月20日(月)から26日(日)までの1週間、ライフスタイル調査(2回目)を実施します。

1回目におこなった調査では、メディアの視聴時間に課題がある児童が多くみられました。



学童期の子どもは外遊びで多くのことを学びます。

例えば、遊びの中でルールが必要になり、順番待ちの我慢ができるようになるなど、遊びの中で社会性を学ぶことができます。

また、毎日外遊びをしている子は、体温調節機能が発達しています。体温と生活リズムは大きく関係しており、朝の目覚めがよくなり、寝つきもよくなると言われています。

何より運動することで、体温を1°C上げると、免疫力が5~6倍上がると言われています。

ゲームやタブレットを使う時間を見直し、寒い季節ですが「外遊び！」をして、健康な体を作りましょう。

生活習慣を見直そう

意外と
知らない？

体温にまつわるクイズ

Q

平熱は誰でも
同じくらいの温度である



✗

人によって異なります

健康な日本人の平均体温は36°C台後半。
でも、個人差が大きいものです。
大切なのは自分の平熱を知っておくこと。
健康なときにも
体温を測ってみ
ましょう。朝と
夜で1°Cくらい
差が出ることも
ありますよ。



Q

発熱の基準の値は
37.5°Cである



○

ただし、これも個人差あり

発熱は病原菌などと体が戦うための防御反応といわれています。37.5°C以上が発熱した状態とされますが、いつもより高いと感じたら発熱の始まりと
考えても良いでしょう。
つまり、発熱の仕方も個人差があるのです。
特に感染症の場合は、熱の数字そのものよりもその原因のほうが重要です。



Q

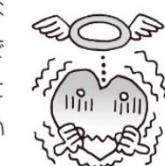
低体温症は
単に凍えた状態である



✗

命にかかる危険な状態です

人間は体温が低くなりすぎると生命を保てません。具体的には、体温が35°C以下になった場合に低体温症と診断されます。
非常に冷たい水に5~15分つかっているだけでも低体温症になる場合も。寒い場所でケガや病気で倒れたときも、体温を保たないと危険です。



体温計で
測れる温度は
決まっている

体

温計の測定できる最大の体温は42.0°C。昔ながらの
体温計も、目盛りは42°Cまでです。基本的に発熱しても41.5°C以上になることはなく、それ以上高い熱が出ると体のたんぱく質が壊れ命にかかわります。



1月の保健目標：教室の空気をきれいにしよう！

1月に入り、「インフルエンザ」に感染する児童の報告が増えてきました。感染症対策の基本は、手洗い！ですが、換気も大切です。

休み時間になつたら、窓を大きく開いて、教室の中の空気をきれいに入れ替えましょう。

休み時間になつたら
換気しよう

